

Comment prendre soin de sa **SANTÉ MENTALE** lors de changements ?



Reste connecté·e

Etablis un réseau de soutien et trouve des façons différentes de rester connecté·e avec eux.

Cree un cadre

Lors d'un changement, notre routine normale peut se détériorer. Ça peut être super pour un moment, mais ça peut aussi devenir fastidieux et fatiguant. Pour t'aider, tu peux expérimenter une routine différente qui s'adapte à ta nouvelle normalité, que ce soit se lever à la même heure tous les matins ou aller marcher tous les soirs.

Centre-toi sur toi

Les moments de changement peuvent être l'occasion parfaite de faire bouger les choses. Prends du temps pour réfléchir aux choses que tu as toujours eu envie d'essayer, et si tu sens que tu en as envie, pourquoi ne pas tenter !

Prends-toi en charge

Terminer l'école peut être l'opportunité parfaite de prendre en charge ta santé mentale. Une très bonne façon de commencer est d'obtenir ta propre carte Medicare.

